



Der Road Runner

Februar 2011



MRRC München e.V. – Hohenlohestr. 67 – 80637 München – Telefon 089/15 78 05 64 – Fax 089/15 88 17 70 – www.mrrc.de – info@mrrc.de

Liebe Road Runner,



das Jahr schreitet langsam vorwärts, die Frühjahrstrainingspläne sind geschrieben und bei den meisten vor Euch sind die Termine für wichtige Wettkämpfe schon gebucht. Wir hoffen, dass wir mit dem Trainingslager in Cecina und unserem wöchentlichen Trainingsangebot eine gute Ausgangsbasis für Eure persönlichen Erfolge in diesem Frühjahr schaffen.

Wir wünschen Euch eine gute, verletzungs-freie Vorbereitungszeit und hoffen, viele von Euch im Training begrüßen zu dürfen...

Alexa Eisner
1. Vorstand



Mitgliedsbeiträge 2011

Liebe Mitglieder,

in den nächsten Tagen werden die Mitgliedsbeiträge fällig. Wie in der Jahreshauptversammlung 2010 mitgeteilt, werden die Beiträge aus administrativen Gründen in diesem Jahr in einem jährlichen Betrag, und nicht mehr als zwei halb-jährlichen Beträge, eingezogen. Der Einzugsbetrag beinhaltet die Beitragserhöhung ab 2011.

Die genauen Informationen dazu entnehmt ihr am besten unserer Homepage unter dem Register Verein/[Beitrittserklärung](#) bzw. der [Finanzordnung](#). Bei Fragen stehen wir Euch gerne zur Verfügung.

Alexa Eisner
1. Vorstand

Jahreshauptversammlung 2011

Die Jahreshauptversammlung des MRRC e.V. findet am 10.04.2011 statt. Die offizielle Einladung wird rechtzeitig vorher per Briefpost an alle Mitglieder versandt. Es wird diesmal ein Entwurf für eine neue Satzung zur Abstimmung gebracht. Bitte merkt Euch den Termin schon jetzt vor.

Alexa Eisner
1. Vorstand



Stellenausschreibung

Wir suchen erfahrene Athleten, die unseren Triathleten mit Rat und Tat zur Seite stehen. Gesucht wird ein Ansprechpartner für den ambitionierten Freizeit-Triathleten und ein Ansprechpartner für die „Iron-Männer“.

Auskunft über strukturierten Trainingsaufbau, schöne und interessante Wettkämpfe, Material etc. ist hier gefragt, und wir würden uns freuen, wenn Ihr Eure Erfahrung mit anderen Athleten teilen würdet.

Alexa Eisner
1. Vorstand



Redakteure für das Web gesucht

Was war am Wochenende Spannendes los? So fragt sich der Ausdauersportler am Montagmorgen, wenn die neue Bürowoche leidlich startet, der erste Kaffee in der Tasse duftet, aber ersten Büromails nur Arbeit bedeuten. Wer läßt sich dann nicht gerne kurz ablenken und studiert die Wettkampfergebnisse vom Wochenende?

Wie kommen diese Ergebnisse ins Netz? (siehe www.mrrc.de unter Aktuelles, Wettkampfb Berichte) Wir haben im Verein viele Schreiberlinge, die uns kurze Berichte über die Veranstaltungen an redaktion@mrrc.de senden. Die brauchen dann so einige Handgriffe, um ins Netz zu gelangen. Online die Internetsoftware (Joomla) starten, Text kopieren, kurz zur Korrektur überfliegen, mitgelieferte Bildchen anschauen, auswählen, ggf. verkleinern, hochladen und in den Artikel einbinden. Höhere Weihen sind schon PDF erstellen, hochladen und einbinden.

Um unseren Mitglieder zeitnah diesen Service zur Verfügung zu stellen, fehlen noch ein paar fleißige Hände, die von Zeit zu Zeit für das Redaktionsteam einige Artikel einstellen können. Je größer das Team ist, desto weniger Zeitaufwand ist das für den Einzelnen. Fühlt Euch herzlich eingeladen, mehr darüber zu erfahren und an einer kleinen Schulung teilzunehmen. Termin: Montag, 14.03.2011, 19 Uhr in unse-

rer [Geschäftsstelle in der Hohenlohestraße 67](#). Anmeldungen & Fragen nimmt entgegen: kerstin.lucht@mrrc.de

Kerstin Lucht
Webmaster



Fröhliches Kofferpacken!

Am 16.04.2011 werden rund 120 Sportler die Reise in die Toskana nach Cecina Mare antreten. Darunter sind dieses Jahr 45 Kinder und Jugendliche, mehr als je zuvor, die von einem fleißigen Trainerteam erwartet werden.

Da Ostern dieses Jahr erst auf Ende April fällt, schwingen wir alle unsere Zauberstäbe, den Pool ausnahmsweise schon einmal vor unserer Reise öffnen zu lassen. Bisher gibt es aber leider noch keine feste Zusage. Drückt alle die Daumen.

Neben Laufprogramm und Rennradausfahrten runden wieder Ausgleichsprogramme wie Stretching, Nordic Walking, Black Roll, Sommerbiathlon und andere spannende Dinge das Programm ab. Wer davon immer noch nicht genug hat, der stürzt sich mit Neo ins Meer, schwingt sich aufs Mountainbike und erkundet den Pinienwald auf zwei Reifen, oder macht einen Ausflug nach Elba.

Stand heute ist das Trainingslager ausgebucht. Wir verhandeln aber hart, um im „La Cecinella“ noch weitere Plätze zu bekommen; deswegen können auf Anfrage bei rudi.sautter@mrrc.de evtl. doch noch Anmeldungen angenommen werden.

Rudi Sautter



PROLYMPIC Run 2018 am 03.03.2011

Der MRRC unterstützt die Stadt München und die Bewerbergesellschaft München 2018 bei der Bewerbung für die Olympischen Winterspiele 2018.

Die Evaluierungskommission des Internationalen Olympischen Komitees ist vom 27.2. bis 5.3.2011 zu Gast in München. Im Rahmen dieses Besuches wird es als Schlüsselpunkt des Besuches am 3. März 2011 gegen 17:30 Uhr eine symbolische Medaillenübergabe an die Mitglieder der Kommission im Marienhof in der Münchner Innenstadt geben.

Nutzen wir doch diese Gelegenheit und setzen ein Zeichen pro Olympia!

Frei nach dem olympischen Gedanken „dabei sein ist alles“ laden wir euch ganz herzlich zu einem lockeren Freundschaftslauf (keine Zeitnahme, kein Wettbewerb) ein:

PROLYMPIC RUN 2018 am 3. März 2011 in München

Start: 17:30 Uhr – Hofgarten / westlich neben der Staatskanzlei

Ziel: Marienhof

Streckenlänge: 2018 Meter

Streckenverlauf: Hofgarten – Odeonsplatz – Theatinerstraße – Weinstraße – Marienplatz – Dienenstraße – Marienhof

Die Teilnahme ist kostenfrei und limitiert auf 500 Läufer. Die Teilnehmer erhalten ein Shirt „München 2018“ und/oder Stirnband.

Bitte schickt eine Email zur Anmeldung an info@mrrc.de und tragt die Vereinskleidung, damit der MRRC „sichtbar“ wird. Wir freuen uns über Eure rege Teilnahme.

Alexa Eisner
1. Vorstand



Startpassverteilung für Triathleten

Die DTU-Startpässe für das Jahr 2011 liegen inzwischen der Geschäftsstelle des MRRC vor und werden per Post an die Startpassinhaber versandt. Persönliche Abholung in der **Geschäftsstelle** (Dienstags 17:30 bis 18:30) ist möglich, sofern der Versand noch nicht erfolgt ist. Es gibt heuer keine Verteilung der Startpässe beim Training, und es ist auch nicht mehr notwendig, dem MRRC einen frankierten Rückumschlag einzusenden.

Alexa Eisner
1. Vorstand



MRRC Stadt-Triathlon München

Am 15. Mai richtet der MRRC schon zum 9. Mal den **MRRC Stadt-Triathlon München** aus. Nach der mittlerweile traditionellen Öffnung der Anmeldung am 30.12. hat es keine fünf Wochen gedauert, bis die Anmeldung für die Erwachsenen ausgebucht war! Daher hat unser Wechselzonen-Team intensiv ge- und vermessen und Radständer gezeichnet bis die Bleistifte gequalmt haben. Im Ergebnis können wir noch knapp 200 zusätzliche Startplätze anbieten, die in Kürze zur Anmeldung freigeschaltet werden. Zusammen mit den Junioren und der Jugend A sowie den Teilnehmern im Schülertriathlon werden wir im Mai rund 1.700 Teilnehmer im Olympiapark begrüßen und ein hoffentlich unvergessliches Triathlon-erlebnis bieten.

Mit **Garmin** und **Tyr** konnten wir dieses Jahr zwei neue Partner gewinnen. Daneben sind auch viele der bekannten Gesichter wie **Erdinger Alkoholfrei**, **Skinfit**, **phiten**, **Dr. Loges** und **Sport Ruscher** wieder

mit an Bord. Hierfür besten Dank an unser Sponsoring-Team.

Die Anmeldung für den Schülertriathlon sowie die Jugend A und Junioren wird weiterhin geöffnet bleiben. Bzgl. der Startmöglichkeiten für MRRC-Mitglieder möchten wir noch mal an unseren Beitrag auf der MRRC-Website in der Rubrik Vereinsleben erinnern.

Kerstin Lucht
Janpeter Lassen
Torsten Tennstedt
Organisationsteam Stadt-Triathlon



Sei dabei – beim Stadt-Triathlon am 15. 05. 2011

2011 ist das Europäische Jahr des Ehrenamtes. Seid auch Ihr dabei! Schenkt uns einen Tag Eurer Unterstützung beim 9. MRRC Stadt-Triathlon. Die Organisation der Olympischen Spiele in London hat 250.000 Volunteer-Bewerbungen bekommen, Helfen ist angesagt! Wir suchen Euch, 150 Helfer für Radstrecke, Laufstrecke, Wechselzone, Teilnehmerversorgung, Schwimmbad, Schülertriathlon, Zielbereich und viele andere spannende Aufgaben. Die Helfermeldung wird spätestens am 13. 03. 2011 freigeschaltet. Wenn es soweit ist, findet Ihr den Link zum Helferformular auf unserer Webpage im Helferartikel unter Aktuell.

Natürlich suchen wir auch wieder ganz viele Kuchbäcker(innen) für unser legendäres Kuchenbuffet für die Teilnehmer. Alle Fragen zum Helfen beantworten Euch in diesem Jahr Bianka Backin und Kerstin Lucht unter der Mailadresse: helfer@stadt-triathlon.de.

Unsere Teamleiter mit dem größten Helferbedarf warten auf Euch:



Das Orga-Team des MRRC Stadt-Triathlon 2009

Startunterlagen	Alfred Kochanowski
Schwimmstrecke	Andreas Grabisch
Wechselzone	Armin Küllmer
Radstrecke	Rudi Sautter
Laufstrecke	Stephan Goldmann
Zielbereich	Angelika Bachmann
Motorräder	Wolfgang Ohr
Zielverpflegung	Klaus Kollenberger

Und viele viele andere, die schon fleißig am Vorbereiten sind: Andreas Maier, Katrin Heiliger, Viola Biberacher, Barnim Jeschke, Anne Szoerenyi, Knut Kress, Roland Waldhauer, Maria Hettegger, Sonja Cuenca, unsere beiden Praktikanten Marie Rex und Tobias Spechter sowie unser Vorstand, um hier schon einmal eine kleine Auswahl zu nennen.

Kerstin Lucht
Janpeter Lassen
Torsten Tennstedt
Organisationsteam Stadt-Triathlon



Helferfahrt

Wie jedes Jahr möchten wir unseren Helfern bei Silvesterlauf und Triathlon ganz besonders danken. Hierfür sammeln wir Ide-

en, Tipps und Vorschläge, wie wir unsere Helfer überraschen können. Das Ziel sollte auf einer Bustagesreise erreichbar sein, in einer landschaftlich reizvollen Gegen liegen und gute Gelegenheiten für Brotzeit bzw. Einkehr bieten. Besonders spannend ist immer eine kleine sportliche Einlage für alle Altersklassen (gern auch in Fremdsportarten) oder ein wenig Kultur. Der Vorstand freut sich über jeden Vorschlag, Beitrag und tatkräftige Unterstützung bei der Sammlung der Anmeldung und der Buchung der Locations. Bitte meldet Euch bei alexa.eisner@mrrc.de

Alexa Eisner
1. Vorstand



trifft und nicht selten durch die Vereinskleidung wieder erkennt.

Wir, die zum größten Lauf- und Triathlonverein Münchens gehören, müssen uns nicht verstecken. Wir aktiven und passiven Mitglieder tragen dazu bei den Verein mit seinen vielseitigen Trainingsangeboten, in der Öffentlichkeit durch unsere Vereinskleidung zu präsentieren.

Angelika Bachmann



MRRC Vereinskleidung

Wer sich noch nicht mit dem MRRC Outfit eingedeckt hat, sollte unbedingt einmal den Weg in die [Geschäftsstelle](#) (Di. 17:30 bis 18:30) finden. Dort kann die passende Größe gleich probiert und mitgenommen werden. Hier findet ihr nicht nur das Richtige für den Wettkampf sondern auch das Passende für davor und danach.



Die neue MRRC Freizeitkleidung

Im Angebot haben wir Laufbekleidung, Poloshirts und Sweatshirt, sowie (nur noch wenige) Triathlonanzüge, alles mit unserem Vereinsaufdruck. Es ist doch immer wieder schön wenn man sich bei Veranstaltungen

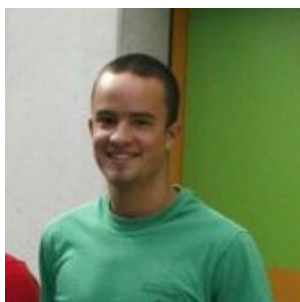
Schwimmtraining für Triathleten

Das neue Jahr hat begonnen und langsam geht es wieder in die heiße Phase der Saisonvorbereitung. Um nach dem langen kalten Winter wieder richtig fit im Wasser zu werden, haben wir für euch natürlich ein umfangreiches Trainingsprogramm aufgestellt. Ihr könnt derzeit jeden Dienstag und Donnerstag im Ridlerbad ([Ecke Geroltstr. / Anglerstr., 80339 München](#)) eure Schwimmtechnik optimieren und ein bisschen Ausdauer im Wasser dazu gewinnen. Natürlich sind auch einige richtig schnelle Einheiten mit dabei! Das Schwimmtraining startet jeweils um 20:30 Uhr, es ist jedoch ratsam schon um 20:15 da zu sein.

Aus dem Wasser gehen wir dann erst wieder um 21:30 Uhr. In jedem Schwimmtraining ist natürlich immer ein Trainer anwesend, der euch mit Rat und Tat zur Seite steht. Am Dienstag übernimmt das die Kornelia und am Donnerstag steht der Lukas am Beckenrand.

Das sind unsere Trainer:

Lukas Sporer: *Ich betreue das Donnerstagstraining für die Erwachsenen. Wenn ich nicht am Beckenrand stehe bin ich Sportwissenschaftsstudent, Triathlet und natürlich Rockmusikliebhaber. Ich schwimme 3-4 mal pro Woche selbst, aber andere zu quälen macht auch Spaß!*



Lukas Sporer

Kornelia Weiß: *Ich trainiere die Erwachsenen am Dienstagabend, weil ich gerne mit euch zusammenarbeite. Normalerweise bin ich Sportstudentin und mir macht das Trainieren genauso viel Spaß, wie das Trainieren lassen!*



Kornelia Weiß

Uns ist es außerdem gelungen zusätzliche Schwimmzeiten am Montag im Augustinum ([Weitlstraße 66, 80935 München](#)) zu ergattern. Wir haben dort zwei Bahnen ganz für uns allein und das Wasser ist richtig warm. Deshalb findet im Augustinum derzeit schon unser Anfängerkraulkurs statt. Das heißt natürlich auch, dass das Ridlerbad voll und ganz für den normalen Trainingsbetrieb zur Verfügung steht. Anfang April, wenn der erste Kraulkurs beendet ist, planen wir im Augustinum noch zusätzliche Kurse anzubieten. Wer sich jetzt schon mal für einen Fortgeschrittenenkurs (Voraussetzung: 1500 m unter 30 Minuten) oder Anfängerkurs vormerken lassen will, kann dies unter Kraulkurs@mrrc.de machen.

Ich wünsche euch allen eine erfolgreiche Saison!

Andreas Grabisch
Schwimmtrainer



Wintersport

Auch heuer läuft wieder ein umfangreiches Wintersportsprogramm. Es gab bereits eine Kurzeinführung in das Wachsen der Skatingskier und Loipentreffs, hier hoffe ich dass die Beteiligung sich noch bessert. Geplant ist ein MRRC-Skilanglaufstag (Skating und Klassisch) im März. Alles Wissenswerte zum Wintersport findet Ihr jeweils aktuell im [MRRC-Mitgliederforum](#).

Stattgefunden haben ein Skating-Anfängerkurs mit 6, zwei Skating-Anfängerkurse mit 14, zwei Skatinggrundkurse mit 16, ein Skating-Technikkurs mit 7 und ein Klassisch-Grundkurs mit 5 Teilnehmern. Hier nochmals Dank an unsere Trainer Jürgen Wambach, Nadine Wernet und Robert Eiermann.

Leider nähert sich der Winter nun dem Ende, daher wird es neue Kurse erst wieder in der kommenden Langlauf-Saison geben.

Arno Schott

Berglauf

Traditionell beginnt die Berglaufsaison mit dem Wallberglauf 5,3 km 830 Höhenmeter am 1. Mai 2011. Auch heuer kommen MRRC-Mitglieder bei Voranmeldung wieder in den Genuss einer ermäßigten Startgebühr von EUR 10,-.

Saisonhöhepunkt soll die BerglaufPur-EM, 20. August 2011, am Schilthorn/Mürren werden. Beim härtesten Halbmarathon der Welt sind 2175 Höhenmeter zu überwinden. Wir wollen dort mit einer größeren Gruppe teilnehmen. Interessenten melden sich bei Arno.Schott@mrrc.de.

Einige interessante Bergläufe in Oberbayern:

- 02.06. Herzogstandlauf 6 km
716 Höhenmeter
- 18.06. Blomberglauf 4,6 km
490 Höhenmeter
- 26.06. Osterfelderberglauf 12,5 km
1300 Höhenmeter
- 24.07. Karwendellauf 11 km
1425 Höhenmeter

Berglauftraining und Vorbereitung für die BerglaufPur-EM wird jeweils im MRRC-Mitgliederforum Berglauf aktuell bekanntgegeben.

Alles zum Berglauf findet Ihr auf der Internetseite www.Berglaufpur.de

Arno Schott



Der Laufdokter

Liebe Road Runner,

seit fast 10 Jahren bin ich nun wieder zurück beim MRRC als Leiter des Dienstags-Lauftreffs. Die Urgesteine des Vereins kennen mich auch noch aus meiner ersten Trainertätigkeit aus den Jahren 1988/89. Ich bin mit Leib und Seele Mensch, Arzt, (natürlich) Läufer und Lauftrainer. Meinen sportlichen, haupt- und nebenberuflichen Lebenslauf könnt Ihr [hier](#) nachlesen.

Vor einem Jahr habe ich die Webseite www.derlaufdokter.de ins Leben gerufen und gebe 4–6 mal im Jahr einen Newsletter „zu allen Themen die das Läuferherz begehrt“ heraus. Der Laufdokter ist eine „non profit“-Webseite und werbefrei.

Das Ansinnen vom Laufdokter ist es, die unübersichtliche Fülle von Informationen zum Thema Laufen und Gesundheit, die heutzutage im Internet abrufbar ist, zu filtern und verständlich für medizini-

sche Laien kurz und knackig zusammengefasst zu präsentieren. Tipps und Tricks zum Vermeiden und Behandeln von Läufer-Verletzungen und zum „Besser werden ohne die Gesundheit zu strapazieren“ bilden das Herzstück dieser Webseite. Meine regelmäßigen Publikationen der letzten 25 Jahre in der Läuferzeitschrift *Spiridon* könnt ihr hier ebenfalls als PDF's lesen und kostenlos herunterladen.

Demnächst wird es einen direkten Zugriff zum Laufdokter über die Vereins-Webseite des MRRC geben. Klickt hierzu bitte auf die Schaltfläche rechts auf der [Startseite](#) der Vereins-Homepage.



Dr. Tasso Vounatsos

Ich möchte Euch Alle herzlich einladen die Angebote vom Laufdokter rege in Anspruch zu nehmen. Meldet Euch bitte für den Newsletter an. Ein kleines Geschenk dafür ist das kostenlose Ebook „Nie wieder Laufbeschwerden“. Mein Lohn als Schriftsteller ist es, wenn mein Geschriebenes von möglichst vielen gelesen und kommentiert wird.

Vielen Dank vorab, viel Spaß mit dem Laufdokter und bleibt gesund während Ihr weiter lauft

Euer

Dr. Tasso Vounatsos



Vereinsmitglieder stellen sich vor

Noémi Szoerenyi

Obwohl die Triathlon Saison 2010 für mich nicht einwandfrei verlaufen ist, waren die Aktivitäten außerhalb der Wettkämpfe um so schöner! Der Anfang war unser Trainingslager in Cecina und der Ausklang unser Achensee Camp (von Anja und Gerhard Kroiß perfekt organisiert).



Noémi Szoerenyi

Deswegen freue ich mich um so mehr auf die Saison 2011. Dieses Jahr kommen nach Cecina sehr viel mehr Teenagers als letztes Jahr! Grund genug um uns Jugendliche „auszuquartieren“ und Teenie-WGs zu gründen. Darauf freue ich mich riesig!

Neu für mich in Cecina: das erste Mal Rennrad fahren! Das bereitet mich schon etwas bangen, weil die Toskana alles Andere als flach ist...

Kurz nach Cecina beginnt die Saison erst richtig: mein Einstieg wird der MRRC Stadtriathlon! Für mich einer der schönsten Triathlons! Wir sind ja dort „zu Hause“. Hoffentlich kommen wieder viele RoadRunners und die Sonne zeigt sich auch mal (zur Abwechslung)!

Viele Grüße

Noémi



Herzliche Grüße aus der Jugendgruppe senden Euch **Sophie Wiesend** und **Luisa Kroiß**. Wir trainieren mehr-

mals die Woche beim MRRC in der Triathlon-Nachwuchs-Mannschaft. Unsere Trainer sind kreativ, witzig und super nett, deshalb macht uns das Training im MRRC sehr viel Spaß.

Klasse finden wir auch die Trainingslager, die Vereinsmitglieder und Eltern für uns organisieren. Da können wir ganz viel Zeit mit



Luisa und Sophie

unseren Trainingskameraden verbringen und uns prima aufs Training konzentrieren. Letztes Jahr war das Camp am Achensee der Hit, 2011 fahren wir schon zum 2. Mal mit nach Cecina. Dort ist es immer schon so viel wärmer als zu Hause, da macht Laufen und Radeln im Pinienwald am Meer doppelt Spaß.

Das viele Training trägt auch schon Früchte: 2010 sind wir in Erding in der gleichen Altersklasse gestartet und haben Platz 3 und 4 belegt, juhu! Egal ob Training oder Wettkampf, Triathlon ist schon eine schweißtreibende Sportart, bei der Bewegung selbst, aber auch in der Logistik. Da haben auch unsere Eltern und Trainer allerhand zu schleppen, vielen Dank für eure Unterstützung.

Die Saison 2011 startet dem Westparklauf am 13. März, wir können die Beine kaum noch stillhalten. Viel Glück allen Vereinsmitgliedern für die Saison 2011, mögen Euch immer ganz schnelle Beine und Arme weit voran bringen. Und seht Euch vor, wenn wir kleinen Flitzer in unseren roten Shirts an Euch Großen vorbeiflitzen. Sehen wir mit unseren neuen roten Mützen nicht faßt so schnell aus wie die Top-Wintersportler, die die auch immer im Fernsehen tragen?

Luisa und Sophie



Uta Dörr

Herkunft: Rheinland (Köln, alles andere ist kein Rheinland)

Disziplin: Triathlon (aber nur bis max. Olympische Distanz, danach ist mir die Schwimmstrecke zu lang. . .)

Frühere Disziplinen: Komme von der Leichtathletik und habe dort die Disziplinen Siebenkampf, 400 m und 400 m Hürden bevorzugt. Größter Erfolg war wohl als Juniorin die Teilnahme beim Endlauf der deutschen Meisterschaften über 400 m Hürden (da bin ich dann von 8 Teilnehmerinnen 7. geworden :-). Bin aber auch schon mal Marathon gelaufen und habe die für mich magische 3,5 Std. Grenze um 2 Min. überboten.

Was mach ich sonst so?

Normalerweise arbeite ich in einer PR-Agentur und bin dort als Event Manager z.B. für große Galas und kleine Pressekonferenzen, für deutschlandweite Roadshows und interne Mitarbeitererevents, für das Verhüllen von ganzen Gebäuden und das Enthüllen von neuen Produkten zuständig.

Letztes Jahr gönnte ich mir allerdings mein ganz besonderes Event: Ich habe mir ein 3-monatige Auszeit genommen und bin in ein Land gereist, das größere Probleme hat als: „Schmeckt der Wein den Gästen auch?“



Uta Dörr in Indien

Im Norden Indiens, in einem kleinen Dorf des Staates Himachal Pradesh, auf 1.200 m und direkt zu den Füßen des Himalaja, engagierte ich mich 2 Monate lang bei einem indischen Hilfsprojekt und kümmerte mich in einem Day Care Center um die 2- bis 4-

jährigen Kinder. Bisschen paradox war, dass ich ihnen englische Zahlen, Farben oder das Alphabet beibringen sollte, obwohl sie diese Dinge nicht mal in Hindi wussten. Also stellte ich das Programm um: Jetzt standen Purzelbäume, basteln und malen, vorlesen, Ballspiele, Zähne putzen, Hände waschen und mir Hindi beibringen auf dem Programm. Und das wurde auch mit Begeisterung angenommen. Vor allem Zähne putzen war ein Highlight, da würde jedes deutsche Elternteil nur von träumen ;-)

Nachmittags besuchte ich die Familien der Kinder dann zu Hause und wurde bei einem Chai (indischer, voll gesüßter Milchtee) über deren Traditionen, Lebensgewohnheiten, Familienverhältnisse und Erwartungen aufgeklärt. Und mit Fragen gelöchert, wie es denn in Deutschland so sei? Dabei konnte ich den Familien auch gleich Grundlagen der Hygiene und Ernährung vermitteln. Verstanden hat man sich, mit Händen und Füßen und sowas wie englisch. Und der Dolmetscherin der indischen Hilfsorganisation.

Die Familien sind nicht reich (zum größten Teil), aber sie haben genug zu Essen und sie haben den Familienzusammenhalt.

Damit sind sie glücklich, wirklich glücklich. Natürlich auch, weil sie es nicht anders kennen (ich rede hier von den ländlichen Gegenden, in den Großstädten ist das sicher anders). Wenn ich nachfragte, z.B. bzgl. arrangierter Ehen die dort an der Tagesordnung sind, dann finden die das gut und freuen sich drauf! „Meine Familie wird mir schon den richtigen Ehepartner aussuchen, die kennen mich doch, denen kann ich da vertrauen.“ Kastendenke habe ich kaum mitbekommen, die gibt es aber, ob gesetzlich verboten oder nicht.



Zähneputzen mit Uta

Nach den zwei Monaten im Norden, bin ich den 3. Monat durch den Süden gereist. Insgesamt habe ich das legendäre Taj Mahal gesehen, hab mit gefühlt 10.000 Turbanträgern (den Sikhs) am Goldenen Tempel angestanden, habe den Dalai Lama in seinem Wahl-Exil Dharamsala um nur einen Tag verpasst, bin auf einem Elefanten das Amber Fort hochgeritten, hab den Fischern in Cochin geholfen ihre chinesischen Fischernetze hoch zu ziehen, habe von Bananenblättern mit der rechten! Hand Thali gegessen und habe gaaanz viel Bewusstseins-erweiterung in Goa erfahren... und viele, viele nette Leute kennengelernt. Die Inder sind sehr freundlich und hilfsbereit (trotzdem wollen sie natürlich auch dein Geld). Ich sehe mit meiner weißen Haut für sie aus wie eine Puppe, und häufig wurde ich auch gefragt, ob ich Whitening Creme benutzen würde (tse, dabei hab ich mich so angestrengt braun zu werden...). Und nun weiß ich auch, wie sich ein Popstar fühlt – an jeder Ecke wollten sie ein Foto mit mir ;-)

Ich habe mich immer sicher und willkommen gefühlt.

Was ist mein Fazit? Es gibt kein Fazit, aber ich vermisse die Kinder aus meinem Day Care Center...

Uta



Termine des MRRC

03.03.2011 PROLYMPIC Run München
 10.04.2011 Jahrehauptversammlung
 15.05.2011 9. MRRC Stadt-Triathlon

Interessante Laufveranstaltungen in der Umgebung für Läufer und Triathleten

03.03. PROLYMPIC Run 2018 München
 06.03. ANTALYA MARATHON-REISE

13.03. Westpark 5/10 km
 19.03. BLV Meisterschaft Cross Pfaffenhofen 8,7/3,4 km
 20.03. Puchheim Cross
 20.03. Welt Down Syndromtag Marathon HM, 6 h Lauf Fürth
 27.03. Gröbenzell HM
 27.03. Freising HM / 10 km
 27.03. Deggendorf HM / 7 km
 27.03. Augsburg Siebentischw. HM
 02.04. BLV Cup Neuburg 7,8 km
 02.04. Stampfl Berglauf 4,2/200
 03.04. BLV Meistersch. 10 km TSV Windeck Burgebrach
 09.04. Forstenried HM / 10 km
 10.04. Augsburg Siebentischw. 10 km
 16.04. Lohhof 10 km
 17.04. Schaftlach 10 km
 17.04. Waging HM
 25.04. Wolfsfährtelauf 7,2 km Fürsteneck
 30.04. Geretsried 10 km
 01.05. Dachau 10 km
 01.05. Wallberg
 04.05. 25. Karlsfelder Läufer Cup 5.000 m
 07.05. Münchner Kindlauf 10/5 km
 08.05. Halbmarathon München Olympiapark
 14.05. Odlo HM Ingolstadt
 14.05. Isartaler Mailauf
 14.05. KKH Allianzlauf Olympiapark
 15.05. 9. MRRC Stadt-Triathlon München
 18.05. Karlsfeld Läufercup 3.000 m
 22.05. SZ Wesslinger Seelauf 10 km
 29.05. Mettenheim Alleelauf 10/5 km
 29.05. Puchheim läuft 10/5 km
 29.05. BLV Meisterschaft HM Bad Wörishofen
 03.06. Ruhpolding 10 km Masters mit Handicapstart
 05.06. Metropol Marathon Fürth
 05.06. Regensburg Marathon
 08.06. Karlsfeld Läufercup 5.000 m
 29.06. Karlsfeld Läufercup 3.000 m

Triathlon in Oberbayern 2011

26.03. Swim and Run des SC Prinz Eugen München
 15.05. Stadt-Triathlon München

- 21.05. TUM Triathlon Ruderregattastrecke
- 29.05. Waginger See-Triathlon
- 04.06. Kindertriathlon Schongau
- 05.06. Tölzer Triathlon
- 05.06. Bad Endorfer Thermen-Triathlon
- 19.06. Erdinger Stadt-Triathlon
- 25./26.06. 3muc-Triathlon Oberschleißheim
- 02.07. Garmin-Alpen-Triathlon Schliersee
- 03.07. Swim and Run Bad Tölz Schüler
- 03.07. Chiemsee-Triathlon
- 10.07. Tegernseer Tal-Triathlon Gmund
- 17.07. Karlsfelder Triathlon
- 17.07. Ingolstadt, Bayrische Meisterschaft
- 17.07. Internationaler Nachwuchstriathlon
- 23.07. Crosstriathlon Eichstätt
- 24.07. Funkstreife-Triathlon Wörthsee
- 24.07. Schülertriathlon Riederau
- 31.07. Auerberg-Triathlon Schongau
- 07.08. Tutzingener Triathlon

Duathlon in Bayern 2011

Distanzen in km Lauf/Rad/Lauf

- 06.03. Herzogenaurach, 4,3 km Geländelauf
– 15 km Geländerad - 2,5 km
Geländelauf
- 13.03 Königsbrunn, X-Duathlon u.
Staffel-Duathlon 5 / 12,5 / 2,5
- 26.03. Stockstadt, Schüler, Jugend,
Junioren div. Strecken, Aktive,
Senioren 5 / 13,8 / 3
- 24.04. Sulzbach-Rosenberg (CIS Amberg
e.V.) 7,5 / 38 / 5
- 01.05. Hilpoltstein, Kinder div. Strecken,
Erwachsene 8 / 30 / 3
- 07.05. Burgoberbach (Mittelfranken)
5 / 24 / 5
- 08.05. Sulzbach-Rosenberg (CIS Amberg
e.V.) Einzel + Staffel 7,5 / 38 / 5;
Volksduathlon 5 / 23 / 5
- 22.05. Deggendorf, 5 / 19 / 5,
Niederbayrische Meisterschaft
- 15.05. Krailling, Hauptwettkampf:
9,7 / 38 / 4,9; Volks/Junioren:
4,9 / 19 / 3,4; offene bayerische
Meisterschaft, oberbayerische
Meisterschaft
- 11.09. Hersbruck, 10 / 40 / 5; 5 / 25 / 5;
Jugend 5 / 25 / 5; Schüler 1 / 6 / 0,5

- 09.10. Neumarkt, Cross Erw./Staffel
3 / 12 / 3; Schüler/Jugend
entsprechend der Klassen
- 20.05. Falkenstein, Powerman World Serie,
Internationale Deutsche
Meisterschaft 16 / 64 / 8; Powerman
Light 5 / 20 / 2,5
- 21.08. A-3335 Weyer, 15,6 / 82,4 / 7,3
- 3./4.9. Zofingen/Schweiz, Powerman
Langdistanz 10 / 150 / 30;
Kurzdistanz 10 / 50 / 5
- 25.09. Dohna (bei Dresden)
Osterzgebirgs-CHALLENGE:
Langdistanz 11 / 93 / 19,
Mitteldistanz: 3,7 / 47 / 11,
Kurzdistanz: 3,7 / 20 / 3,7

Weitere Termine werden auf unserer Homepage www.mrrc.de, in der nächsten Ausgabe des Road Runners oder zu Beginn des Lauftreffs am Dienstag bekanntgegeben. Auf unserer Homepage unter Veranstaltungen – Radsport findet Ihr einen Link auf Radsportveranstaltungen 2011 (www.radmarathon.at)



Wer sind wir?

Läufer oder Triathleten, Road Runners oder MRRC'ler, Oberbayerns größter Ausdauersportverein oder nur ein Joggerclub?

Wenn wir im Anmeldeformular für einen Wettkampf nach unserem Verein gefragt werden, dann sind wir der

MRRC München

und nichts anderes, keine anderen Schreibweisen, Zusätze oder Weglassungen.

Damit stellen wir sicher, dass wir korrekte Mannschaftswertungen erhalten, dass man weiß, wieviele von uns bei großen Rennen dabei waren und wer überhaupt von uns bei kleinen oder weit entfernten Wettkämpfen gestartet ist, und dass der Sonderpreis für

das teilnehmerstärkste Team nicht an das Nachbardorf fällt.

Mitglieder, Fans und Freunde, Vorstand und Ehrenpräsidenten werden es Euch danken.

Martin Lucht



MRRC Marathonreise

RUNTALYA 6. März 2011
6. Int. ÖGER Antalya Marathon

Am Freitag, den 4.3.2011, startet um 15:50 Uhr der Airbus mit 12 sonnenhungrigen Roadrunnern Richtung türkische Riviera. Dies ist die MRRC-Marathonreise des Jahres.

Wohnen werden wir im feudalen RAMADA PLAZA Hotel in der Nähe des Marathonzieles. Unverbesserliche werden den Marathon laufen – Erholungsuchende begnügen sich mit der halben Distanz.

Im März 2010 nahmen über 7.000 Läufer aus 40 Nationen an den verschiedenen Bewerben teil, darunter knapp 900 aus Deutschland. Die Pasta Party wird am Samstag zwischen 12 und 16 Uhr von uns besucht. Strahlender Sonnenschein und die tollen Urlaubshotels werden für eine einzigartige Atmosphäre sorgen.

Sonntag ist um 9 Uhr der Marathonstart, die Halben können noch bis 10:30 Uhr ruhen. Die nach IAAF vermessene Strecke führt vom Antalya Museum aus Antalya entlang der wunderschönen Küstenstrasse bis Lara Beach und wieder zurück. Das Ziel wird im Atatürk-Stadion im Zentrum von Antalya mit grossem Unterhaltungsprogramm sein.

Am Abend findet dann die große Abschlußfeier mit Showprogramm statt. Rechtzeitig

zum Dienstagtraining werden wir zurück in München sein!

Rainer Scherer



Sonstiges

Beiträge, Anregungen, Kommentare und kurze Texte für private Kleinanzeigen im Road Runner könnt Ihr direkt an roadrunner@mrrc.de schicken (bitte nicht an unsere persönlichen E-Mail-Adressen).

Auf www.mrrc.de sind unter dem Menüpunkt „Road Runner“ diese und viele ältere Road Runner-Ausgaben erhältlich.

Der nächste Road Runner erscheint voraussichtlich im Mai 2011 (als PDF-Datei) und wird per E-Mail angekündigt. Achtet bitte selbst darauf, dass Euere aktuelle E-Mail-Adresse dem MRRC bekannt ist bzw. mitgeteilt wird.

Neu in diesem Road Runner: Blau hinterlegten Text könnt Ihr anklicken, es öffnet sich dann eine verlinkte Website oder ein Stadtplan bei Google Maps, oder Ihr könnt eine E-Mail an die genannte Adresse schreiben.

